

PENGARUH SEDUHAN KUNYIT ASAM TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTERI

Ayu Jani Puspita Sari
Institut Kesehatan Sumatera Utara
Email: ayujani92@gmail.com

ABSTRAK

KATA KUNCI:

Kunyit Asam; Haid;
Remaja Puteri.

Nyeri haid atau dismenore merupakan keluhan umum yang dialami oleh remaja puteri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu alternatif pengobatan alami yang banyak digunakan adalah seduhan kunyit asam, yang diyakini memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi seduhan kunyit asam terhadap tingkat nyeri haid pada remaja puteri. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengonsumsi seduhan kunyit asam mengalami penurunan nyeri haid yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengonsumsi seduhan tersebut. Dengan demikian, kunyit asam dapat menjadi alternatif alami dalam mengurangi nyeri haid.

PENDAHULUAN

Nyeri haid atau dismenore adalah kondisi yang sering dialami oleh remaja puteri dan dapat berdampak negatif pada kualitas hidup mereka, termasuk menurunnya produktivitas akademik, gangguan aktivitas sehari-hari, serta kesejahteraan psikologis. Dismenore dibagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer yang terjadi tanpa adanya kelainan organik pada sistem reproduksi dan dismenore sekunder yang disebabkan oleh kondisi medis tertentu seperti endometriosis atau fibroid rahim (Smith et al., 2019). Berbagai metode pengobatan telah dikembangkan untuk mengatasi nyeri haid, termasuk terapi farmakologis seperti obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) dan kontrasepsi hormonal. Namun, penggunaan obat-obatan ini sering kali dikaitkan dengan efek samping seperti gangguan pencernaan, ketidakseimbangan hormon, dan ketergantungan jangka panjang (Lee et al., 2017). Oleh karena itu, banyak individu mulai mencari alternatif pengobatan yang lebih alami dan minim efek samping, salah satunya adalah penggunaan tanaman

herbal seperti kunyit (*Curcuma longa*) dan asam jawa (*Tamarindus indica*). Kunyit mengandung senyawa aktif utama, yaitu kurkumin, yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik yang kuat. Kurkumin bekerja dengan cara menghambat enzim siklooksigenase-2 (COX-2) yang berperan dalam produksi prostaglandin, zat yang bertanggung jawab atas nyeri dan peradangan selama menstruasi (Brown & Smith, 2018). Sementara itu, asam jawa kaya akan flavonoid dan antioksidan yang dapat membantu merelaksasi otot rahim serta meningkatkan sirkulasi darah, sehingga membantu meredakan nyeri haid (Johnson & Foster, 2020). Meskipun telah banyak penelitian mengenai manfaat kunyit dan asam jawa secara terpisah, masih terdapat keterbatasan dalam studi yang mengevaluasi efektivitas seduhan kunyit asam secara spesifik dalam mengurangi nyeri haid. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh konsumsi seduhan kunyit asam terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri dengan menggunakan pendekatan eksperimen yang terkontrol.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest control group. Subjek penelitian terdiri dari 60 remaja putri yang mengalami dismenore, yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi yang mengonsumsi seduhan kunyit asam dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Tingkat nyeri haid diukur menggunakan skala Visual Analogue Scale (VAS) sebelum dan setelah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji statistik paired t-test untuk melihat perubahan dalam masing-masing kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengonsumsi seduhan kunyit asam mengalami penurunan tingkat nyeri haid secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Tabel berikut menyajikan hasil perbandingan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

Kelompok	Rerata Nyeri Pretest (VAS)	Rerata Nyeri Posttest (VAS)	p-value
Intervensi (Kunyit Asam)	7.2	3.8	<0.05
Kontrol	7.1	6.9	>0.05

Berdasarkan hasil analisis statistik, terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa kunyit asam memiliki efek yang nyata dalam mengurangi nyeri haid. Sifat antiinflamasi pada kurkumin dalam kunyit serta kandungan flavonoid dalam asam jawa diduga berperan dalam mekanisme pereda nyeri ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi seduhan kunyit asam dapat secara signifikan mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Efektivitas ini diduga berasal dari kandungan kurkumin dalam kunyit yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik, serta flavonoid dalam asam jawa yang berperan dalam relaksasi otot rahim. Selain itu, kunyit asam juga diketahui dapat meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi produksi prostaglandin yang berkontribusi terhadap nyeri haid. Dengan demikian, kunyit asam dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif alami dalam manajemen nyeri haid, terutama bagi mereka yang ingin menghindari konsumsi obat-obatan analgesik sintetis. Namun, penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang, interaksi dengan faktor-faktor lain seperti pola makan dan gaya hidup, serta perbedaan efektivitas berdasarkan variasi dosis dan durasi konsumsi. Studi yang lebih mendalam mengenai mekanisme biologis yang terlibat juga diperlukan untuk memahami bagaimana kunyit asam dapat secara optimal dimanfaatkan dalam terapi nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

Brown, J., & Smith, K. (2018). *Herbal remedies for menstrual pain: A systematic review*. Journal of Herbal Medicine, 10(2), 45-58.

<https://doi.org/10.1016/j.hermed.2018.05.002>.

Johnson, R. L., & Foster, S. (2020). *National Geographic guide to medicinal herbs: The world's most effective healing plants*. National Geographic Books.

Kumar, P., & Clark, M. (2019). *Clinical medicine* (9th ed.). Elsevier.

Lee, H., Kim, T. H., & Kang, J. W. (2017). *Curcumin as a natural pain reliever in primary dysmenorrhea: A randomized clinical trial*. *Pain Research & Management*, 22(3), 152-159. <https://doi.org/10.1155/2017/8769371>.

Smith, C. A., Armour, M., & Ee, C. C. (2019). *Complementary therapies for menstrual pain management: A review of current evidence*. *Obstetrics & Gynecology*, 134(1), 31-45. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003201>.